Ginza Suehiro Cafeteria Group **** **ZILD IN·ZILD**

	10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				エル・スエヒロ 10月10日(金)			
定食A	ーロチキンカツ 定食		¥550	豚ロースの ガーリックペッパー焼定食			¥550	カキフライ& ビーフコロッケ定食			¥550	若鶏の 明太マヨネーズ焼定食			¥550	牛肉のソテー 青じそおろし定食			¥550	
	蛋白 13.9g	脂質 24.5g	塩分 2.9g	433kcal	蛋白 22.3g	脂實 22.8g	塩分 0.8g	382kcal	蛋白 8.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	499kcal	蛋白 28.8g	脂實 37.1g	塩分 1.2g	471kcal	蛋白 20.3g	脂質 15.7g	塩分 2.0g	294k
定食B	豚焼肉定食		¥550	白身魚と茄子の 柚子香る舞茸甘酢あんかけ定食		¥550	豚肉・白菜・青菜の 塩炒め定食		¥550	肉じゃが定食		¥550	ぶり大根定食		ŧ	¥55				
	蛋白 22.4g	脂質 23.6g	塩分 2.9g	381kcal	蛋白 15.7g	脂實 19.1g	塩分 2.0g	419kcal	蛋白 18.3g	脂實 23.8g	塩分 1.5g	328kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 20.8g	脂質 15.9g	塩分 1.9g	286
定食C																				
	※定食に	よご飯・味噌	計・小鉢な	・ が付きます。	 小鉢は当	 日の小鉢メ	ニューから	 品お選びく	」 ださい。	※スペ:	ンヤルメニコ	一のセット	<u> </u> 内容は当日	ヨのサンプル	」 レをご確認・	ください。				
アラカルト		天津 飯		¥440	Ŀ	ピリ辛焼肉丼	‡	¥460		【目の健康】 キンのピタ		¥470		麻婆丼		¥440	۲	ノースかつ扌	‡	¥4
	蛋白 22.6g	脂質 20.1g	塩分 3.9g	658kcal	蛋白 22.0g	脂質 24.8g	塩分 1.9g	699kcal	蛋白 21.9g	脂質 16.2g	塩分 2.0g	567kcal	蛋白 16.7g	脂實 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 20.6g	脂質 21.1g	塩分 2.8g	716
アラカルト					= =	ピリ辛焼肉	井	¥330						ミニ麻婆丼		¥310	₹=	ソースかつ	并	¥3
					蛋白 14.2g	脂質 15.8g	塩分 1.1g	465kcal					蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 9.3g	脂質 10.8g	塩分 1.6g	436
通替り カレー		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー	•	¥440		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー	•	¥4
	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656
スペシャル カレー	•	ジャワカレー	_	¥470	:	ジャワカレー	_	¥470	:	シ ャワカレー	_	¥470	:	ジャワカレー	_	¥470	:	ジャワカレー	_	¥4
		脂質 19.3g		679kcal		脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679
;	※アラカル	ト・カレーσ	大盛は+1	00円となり	ます。(麺 舞	は除く)														
日替 ラーメン	醤油ラーメン ¥400			白湯ラーメン			¥400		塩ラーメン	¥400		味噌ラーメン		¥400			,	¥4		
					THE 170.	脂實 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	悪白 170~					District of F				Disame co	塩分 9.5g	
	蛋白 18.4g	脂質 5.3g		402kcal						脂質 5.1g				脂質 8.5g		448kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	- <u>-</u> 2/) 0.0g	402
常設 うどん・そば	蛋白 18.4g	脂質 5.3g			第1 1/38		ば 各¥		カレ	肉・か	^{塩分 11.8g} き揚げうど 司 (1ケ)	ん/そば		>		448kcal /そば ≩			27, 0.05	402
		脂質 5.3g 公菜のおひ	きつね・		菜・昆布		ば 各¥ おにぎり の	250	カレ 120	肉・か	き揚げうど 司(1ケ) の	ん/そば	各¥300 単品ライス	>	令しうどん		280(夏季			402
うどん・そば		公菜のおひ	きつね・	わかめ・山	菜・昆布	らどん/そ こらともやし ピリ辛和え	ば 各¥ おにぎり の	(250)(1ケ) ¥	カレ 120	ー・肉・かき いなり寿 きうれん草(ーナッツ和	き揚げうど 司(1ケ) の	ん/そば ¥80 単	各¥300 単品ライス	¥120	令しうどん ら	/そば ¥	280(夏季	を限定) 春菊の ま味噌和え	ŧ	
うどん・そば	小木 蛋白 2.4g	公菜のおひ	きつね・ たし 塩分 1.1g	わかめ - µ ¥90	菜・昆布を	らどん/そ こらともやし ピリ辛和え	ば 各¥ おにぎり の	2250 リ(1ケ) ¥ ¥90	カレ 120 蛋白 2.7g	ー・肉・かき いなり寿 きうれん草(ーナッツ和	き揚げうど 司 (1ケ) の え 塩分 0.5g	ん/そば ¥80 ii ¥90	各¥300 単品ライス た 蛋白 1.5g	¥120 よめたけおく	令しうどん ら ^{塩分 1.2g}	/そば ≩ ¥90	全280(夏季 全280(夏季 蛋白 3.1g	を限定) 春菊の ま味噌和え	え 塩分 0.6g	¥
小鉢A	小木 蛋白 2.4g	公菜のおひ! 脂質 1.8g ごぼうサラタ	きつね・ たし 塩分 1.1g	わかめ-山 ¥90 39kcal	菜・昆布を	うどん/そ こらともやし。 ピリ辛和え 脂質 2.0g	ば 各¥ おにぎり の	3250 リ(1ケ) ¥ ¥90 51kcal	カレ 120 蛋白 2.7g	ー・肉・かっ いなり寿 まうれん草(ーナッツ和 脂質 1.9g	き揚げうど 司 (1ケ) の え 塩分 0.5g	ん/そば ¥80 単 ¥90 40kcal	各¥300 単品ライス た 蛋白 1.5g	> ¥120 らめたけおく 脂質 0.1g	令しうどん ら 塩分 1.2g lえ	/そば ¥ ¥90 22kcal	全280(夏季 全280(夏季 蛋白 3.1g	を限定) 春菊のごま味噌和 「ま味噌和 3.2g りとさつまれ 酢の物	え 塩分 0.6g	¥:
小鉢A	小木 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g	公菜のおひ! 脂質 1.8g ごぼうサラタ	きつね・ たし 塩分 1.1g 塩分 0.3g	わかめ・山 ¥90 39kcal ¥90	菜・昆布 (C 蛋白 3.8g 蛋白 2.1g	5どん/そ Cらともやし ピリ辛和え 脂質 2.0g 山芋梅肉	ば 各¥ おにぎり の 塩分 1.1g	250 リ(1ケ) ¥ ¥90 51kcal ¥90	カレ 120 蛋白 2.7g	ー・肉・かっ いなり寿 まうれん草(ーナッツ和 脂質 1.9g らともやし ピリ辛和え	き揚げうど 司 (1ケ) の え 塩分 0.5g の ・ 塩分 1.1g	ん/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90	各¥300	¥120 ¥120 なめたけおく 脂質 0.1g	令しうどん ら 塩分 1.2g Iえ 塩分 0.9g	/そば ¥ ¥90 22kcal ¥90	280(夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g	を限定) 春菊のごま味噌和 間質 3.2g りとさつまれ 酢の物	え 塩分 0.6g 助げの 塩分 0.9g	¥: 64 ¥: 55
小鉢A 小 鉢B	小木 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g	公菜のおひ7 脂質 1.8g ごぼうサラタ 脂質 11.8g	きつね・ たし 塩分 1.1g ・ 塩分 0.3g	ナック・山 ¥90 39kcal ¥90 142kcal	菜・昆布 (C 蛋白 3.8g 蛋白 2.1g	5どん/そ Solution	ば 各¥ おにざい の 塩分 1.1g 塩分 1.8g	¥90 51kcal ¥90 51kcal	カレ 120 蛋白 2.7g	ー・肉・かっ いなり寿 まうれん草(ーナッツ和 脂質 1.9g らともやし ピリ辛和え 脂質 2.0g	き揚げうど 司 (1ケ) の え 塩分 0.5g の ・ 塩分 1.1g	ル/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal	各¥300	¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 肉と大根の乳	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g	/そば ¥ ¥90 22kcal ¥90 61kcal	280(夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g	下限定) 「春菊の」 「ま味噌和」 「脂質 3.2g りとさつまれ 「酢の物」 「脂質 1.1g 「トロット」	え 塩分 0.6g 助げの 塩分 0.9g	¥: 64
小鉢A 小 鉢B	小木 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g が 蛋白 4.2g	公菜のおひ7 脂質 1.8g ごぼうサラタ 脂質 11.8g	きつね・ 塩分 1.1g 塩分 0.3g	十かめ・山 ¥90 39kcal ¥90 142kcal ¥90	菜・昆布 (こ 蛋白 3.8g 蛋白 2.1g 切: 蛋白 3.3g	らどん/そ にらともやし、 ピリ辛和え 助費 2.0g 山芋梅肉 職費 0.2g 干大根の煮 職費 3.4g	ば 各¥ おにぎり の 塩分 1.1g 塩分 1.8g 塩分 0.5g	¥250 U(1ケ) ¥ ¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90	カレ 120 望白 2.7g に 蛋白 3.8g こん	ー・肉・かっ いなり寿 まうれん草(ーナッツ和 脂質 1.9g らともやし ピリ辛和え 脂質 2.0g	き揚げうど 司(1ケ) の 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮	ル/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal ¥90	各 ¥ 300 自品 ライス を 蛋白 1.5g き 蛋白 3.0g 豚ド	¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 肉と大根の乳	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 散物	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90	を 280 (夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 選白 4.3g	下限定) 「春菊の」 「ま味噌和」 「脂質 3.2g りとさつまれ 「酢の物」 「脂質 1.1g 「トロット」	え 塩分 0.8g 助げの 塩分 0.9g の	¥ 64 ¥ 555 ¥ 566
小 鉢 A 小 鉢 B 小 鉢 C	小木 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g が 蛋白 4.2g	公菜のおひ7 脂質 1.8g ごぼうサラタ 脂質 11.8g たんもと里芋 脂質 3.6g いんげんと	きつね・ 塩分 1.1g 塩分 0.3g	十分から・山 ¥90 39kcal ¥90 142kcal ¥90 82kcal	菜・昆布 (こ 蛋白 3.8g 蛋白 2.1g 切: 蛋白 3.3g	5どん/そ こらともやし ピリ辛和え 脂質 2.0g 山芋梅肉 脂質 0.2g 干大根の素	ば 各¥ おにぎり の 塩分 1.1g 塩分 1.8g 塩分 0.5g	¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 82kcal	カレ 120 望白 2.7g に 蛋白 3.8g こん	ー・肉・かわいなり寿 まうれん草和 かり変 いとも辛和こ いとも辛和こ にやくの土	き揚げうど 司(1ケ) の 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮	ル/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal ¥90 33kcal	各 ¥ 300 自品 ライス を 蛋白 1.5g き 蛋白 3.0g 豚ド	¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 肉と大根の利	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 飯物 塩分 0.4g	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90 70kcal	を 280 (夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 選白 4.3g	下では、	え 塩分 0.8g 助げの 塩分 0.9g の	¥ 644 ¥ 555 ¥ 566
小 鉢 A 小 鉢 B 小 鉢 C	小れ 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g が 蛋白 4.2g べ- 蛋白 2.7g	公菜のおひ7 脂質 1.8g ごぼうサラタ 脂質 11.8g たんもと里芋 脂質 3.6g いんげんと	きつね・ 塩分 1.1g ・ 塩分 0.3g 煮 塩分 0.0g	サ90 39kcal ¥90 142kcal ¥90 82kcal ¥90	菜・昆布 変 3.8g 蛋白 2.1g 切 蛋白 3.3g れん 蛋白 1.4g	らどん/そ にらともやし、 ピリ辛和え 助費 2.0g 山芋梅肉 職費 0.2g 干大根の煮 職費 3.4g	ば 各¥ おにぎり の 塩分 1.1g 塩分 1.8g 低付 塩分 0.5g	¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 82kcal ¥90	カレ 120 蛋白 2.7g に 蛋白 3.8g こん 蛋白 1.5g 厚排	ー・肉・かわり いなり寿 まうれん立れ ーナッツ 1.9g こととキ辛和 2.0g にやくの土 げとじ物	き揚げうど 司 (1ケ) の 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮 草の	ル/そば ¥80 単 90 40kcal ¥90 51kcal ¥90 33kcal	各 ¥ 300	→ ¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 肉と大根の利 脂質 3.5g	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 飯物 塩分 0.4g かけ 塩分 1.2g	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90 70kcal ¥90	を 280 (夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 蛋白 4.3g れんご	下 表	え 塩分 0.8g 助げの 塩分 0.9g の 塩分 0.8g ずんの 塩分 0.5g	¥: 64 ¥: 55